



Lo que necesita saber sobre la enfermedad celiaca

Aquí hay una manera simple de ver la dieta libre del gluten. No todas las áreas de la dieta son tan claras como son explicadas en esta guía. Esto está diseñado como una herramienta para ser usada con personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca. Comprendiendo estos requisitos de la dieta le ayudara a la persona recién diagnosticada a leer etiquetas de productos de comida y determinar si es apropiada.

La enfermedad celiaca es un desorden por vida que se encuentra en personas que son genéticamente susceptibles. Daños al intestino delgado es causado por una reacción inmune mediada por la ingestión del gluten. Esto no deja que la comida sea absorbida apropiadamente. Aun cantidades pequeñas de comida que contenga gluten afecta a aquellos que tienen la enfermedad celiaca y causa problemas de salud. Daños pueden ocurrir al intestino delgado aun cuando no hay síntomas presentes. El gluten es un nombre genérico para ciertas proteínas contenidas en granos de cereal comunes como trigo, cebada, centeno y sus derivados comunes.

Granos y harinas PERMITIDAS

Arroz, maíz, soya, patatas, tapioca, frijoles, garfava, sorgo, quinua, mijo, trigo sarraceno, arrurruz, amaranto, tef, Montina, y harina de nueces.

NO PERMITIDAS de ninguna forma

Trigo (duro, graham, Kamet, sémola, espelta), centeno, cebada y triticale.

Etiquetas

La clave para entender la dieta libre del gluten es de poder convertirse en un buen lector de etiquetas de ingredientes. Los siguientes ingredientes no deben de ser consumidos. Ya que estos son derivados de granos prohibidos: cebada, malta o sabor de malta (puede ser producto de cebada), centeno, triticale, trigo (durum, graham, Kamet, sémola, espelta).

Avenas

Investigaciones recientes indican que avenas que son puras usadas en moderación (una taza cocida) son consideradas seguras para la mayoría de las personas con la enfermedad celiaca. Consulte su dietético o medico si usted quiere incluir la avena en su dieta.

Alcohol y vinagre

Bebidas alcohólicas destiladas y vinagres son libres del gluten. Productos destilados no contienen ningunos péptidos de gluten. Las investigaciones indican que los péptidos del gluten son muy grandes para transferir en el proceso de destilación. Esto deja que el líquido quede libre del gluten. Vinos son libres del gluten. Cervezas, ales, lager y vinagres de malta son hechos de granos que contienen gluten y no son destilados; entonces, estos no son libres del gluten, con la excepción de ciertas cervezas que son disponibles al presente y que claramente indican que son libres del gluten.

Etiquetas

La etiqueta que declara una lista completa de ingredientes es lo mas seguro. Si no esta seguro de los ingredientes de un producto, debe evitarlo y encontrar un producto similar que es libre de gluten. Las etiquetas deben leerse cada vez que compra comida. Los fabricantes pueden cambiar ingredientes a cualquier momento. Algunos productos se quedan libres del gluten por años mientras que otros no. Usted puede verificar ingredientes con una llamada telefónica o por escrito al fabricante de la comida especificando el ingrediente y el número del lote de la comida en cuestión. Declare sus necesidades claramente- sea paciente, persistente y cortes.

¡Si tiene duda, no lo use!

Si no puede verificar los ingredientes o la lista de ingredientes no es disponible NO SE LO COMA. No vale la pena que cualquier cantidad de gluten le cause una reacción en su sistema inmuno que pueda dañar el

Comidas que pueden contener gluten:

Mezclas para empanar, o comida empanada Y Panko
Caldos, y bases de la sopa
Jarabe de arroz integral
Dulces
Picatostes
Harina o productos de cereal
Tocino de imitación
Mariscos de imitación
Líquidos para marinar la comida
Pastas
Carnes procesadas
Salsas y adobos
Pollo que es auto hilván
Salsa de soja o sólidos de la salsa de soja
Relleno y aderezo
Espesantes (roux)
Hostias
Suplementos de hierbas
Drogas y medicinas disponibles sin receta
Suplementos nutricionales
Suplementos de vitaminas o minerales
Plastilina: un problema potente si las manos se meten a la boca mientras juega con la plastilina o no se lava las manos después de jugar con ella.



intestino delgado cuando se consume el gluten, aunque existan o no existan síntomas. Personas pueden tener reacciones sensibles a otras comidas aparte del gluten.

Libre de trigo no es libre de gluten

Productos que tienen etiquetas que dicen que son libres de trigo no son necesariamente libres de gluten. Estos pueden contener centeno o ingredientes hechos de cebada que no son libres del gluten.

Contaminación mientras que prepara la comida

Cuando esta preparando comidas libres del gluten, estas no deben tener contacto con comida que contiene gluten. Contaminación puede ocurrir si las comidas preparadas están en áreas comunes o en contacto con cubiertos que no son limpiados adecuadamente después de preparar comida que contiene gluten. Usando una tostadora para el pan libre de gluten y pan regular es una fuente común de contaminación. Los tamices para separar la harina no deben ser compartidos con harinas que contienen gluten. Comidas que son fritas en aceite que se comparte con productos que son empanizados con mezclas o harinas que contienen gluten no deben ser comidas. Condimentos que se untan que se encuentran en envases que se comparten, pueden ser otro lugar de contaminación. Cuando una persona zambulle la comida o los cubiertos como un cuchillo en comidas o productos por segunda vez, el condimento se puede contaminar con boronas (por ejemplo, mostaza, mayonesa, jalea, mantequilla de maná y mantequilla). Harina de trigo que se mantiene suspendida en el aire por muchas horas en una panadería (o en su casa) puede contaminar los lugares que son expuestos a lugares donde se prepara la comida o a cubiertos o comida libre de gluten que no esta cubierta. Así también, comidas que no son fabricadas en un ambiente libre de gluten tienen la potencia de ser contaminados con gluten. Esto puede ocurrir cuando el equipo o las maquinas no son adecuadamente limpiadas después de producir comidas que contienen gluten. Los fabricantes de comida son requeridos por Buenas Practicas para Fabricar delineados en el Código de Reglas Federales del FDA para reducir el riesgo de que la comida se contamine mientras es fabricada. Deje que su sentido común sea su guía.

No todas las reacciones adwersas son debidas a la enfermedad celiaca.

Intolerancia a la lactosa, la sensibilidad o alergias a la soya, el maíz u otros alimentos, o incluso la gripe de estómago son una causa frecuente de síntomas similares a la enfermedad celíaca. Celíacos recién diagnosticados pueden tener problemas para digerir ciertos alimentos, especialmente alimentos grasosos, hasta el intestino delgado ha tenido la oportunidad de recuperarse y comenzar a absorber normalmente. Si es necesario, llevar un diario de alimentos que se consumen. Lea las etiquetas, recordar lo que comió, y escuchar a su cuerpo.

Su actitud es todo

Como cualquier cosa nueva, le tomara tiempo para ajustarse a la dieta Libre del Gluten. Es natural estar de luto por costumbres viejas de cómo comía anteriormente por un corto tiempo. Manténgase enfocado en todas las comidas que puede comer. Frutas frescas y vegetales son deliciosas y saludables. Pollo fresco, pescado, carnes y legumbres puede proveer proteína y son naturalmente libres del gluten. Muchos productos lácteos también pueden ser disfrutados, proveniente que no sea intolerante a la lactosa. Sustantivos libres del gluten que son comúnmente hechos de trigo son disponibles en los mercados, tiendas de comida saludable o de fabricantes que producen comidas libres del gluten. Intente desayunar waffles, un sándwich en pan libre de gluten para almorzar; y arroz, maíz o pasta de quinua para la cena. ¡Su manera nueva de comer le será muy gratificante!

Hágase los exámenes apropiados antes de empezar la dieta

La dieta libre de gluten es un compromiso de por vida y no debe ser empezado antes de ser apropiadamente diagnosticado con la enfermedad celiaca/dermatitis herpetiforme. Empezar la dieta sin exámenes completos no es recomendado y hace el diagnostico difícil. Los exámenes para confirmar la enfermedad celiaca pueden ser imprecisos si una persona a seguido la dieta libre del gluten por un largo plazo. Para un diagnostico valido, el gluten tendría que ser reintroducido. La enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune heredada. Basado en una investigación breve de antecedentes hecha por un profesional para los miembros de su familia es recomendada. Consulte a su doctor para hacerse los exámenes.

Para más información: Esta guía fue desarrollada por expertos en la nutrición y publicada por el Grupo de la Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) para asistir a personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca y/o dermatitis herpetiforme, con la opción de comidas libres del gluten preliminares. El organizacion ofrecen apoyo al paciente y actividades educacionales y materiales. El GIG son 501(c)(3) empresas que son sin fines lucrativos. Póngase en contacto con nosotros para mas información.

Gluten Intolerance Group (GIG) of North America®
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
www.GLUTEN.net
info@GLUTEN.net

© Grupo de la intolerancia del gluten del copyright de Norteamérica, 2008. Este documento se puede reproducir para el propósito educativo solamente. Otros documentos como éste están disponibles en www.GLUTEN.net. Los avances en enfermedad celiaca rápido-se establecen el paso. Si este documento es más de 2 años, visite por favor nuestro Web site para los documentos actualizados. Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o para tratar enfermedad celiaca. Vea a su equipo del salud-cuidado para las opciones de la diagnosis y del tratamiento especificamente para usted.